ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ
ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಜೈ ಪ್ರಕಾಶ್

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ
ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಡಾ|| ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

MANASIKA VATTADAKKE INDINA
YUVAJANARA PRATIKRIYE
by Dr. Indira Jaiprakash
Published by the Bangalore University
Bangalore. Pp. 32+viii 1995

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಎಸ್. ಕೆಂಡಗಣ್ಣಸ್ವಾಮಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 056.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 5–00

ಮುದ್ರಣ :

ಎಸ್. ಎಂ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು–560 056.

ಮುನ್ನುಡಿ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸ ಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ಬೋಧನಾಂಗ, ಸಂಶೋಧನಾಂಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಾಂಗ. ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ಇನ್ನಿತರ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಷ್ಟೇ ತನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಹಾಗು ಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಓದುಗರಿಗೆ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರ. ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜನ

ಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈ ತಲುಪಿ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಡಾ॥ ಎನ್. ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ
ಕುಲಪತಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರಿಂದ "ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿ ಡಾ॥ ಎನ್. ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಸಂಚಾಲಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಎಸ್. ಎಂ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ ನವರಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲಬೇಕು.

ಎಸ್. ಕೆಂಡಗಣ್ಣಸ್ವಾಮಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ತಾರುಣ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಇನ್ನೂ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಪಾಲಕರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅರ್ಥಹೀನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಯುವಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಅಸಹನೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೂ ಚಿಕ್ಕದೇನಲ್ಲ ! ಮನೋದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ, ಸಮಾಜ ಘಾತುಕತನ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಯುವಜನಾಂಗ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆ, ಸಮಾಜದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಇಂತಹ ಯುವ ಶಕ್ತಿ ಸದಾ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಒಳತೋಟಿಗಳನ್ನೂ, ತೊಳಲಾಟಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಯುವಜನರನ್ನು ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ್ಯಾವುವು, ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಯುವಮಿತ್ರರಿಗೆ,

ಪಾಲಕರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ.

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಪೈ ಪ್ರಕಾಶ್

"ತಾರುಣ್ಯ ಬದುಕಿನ ಸಮಯವಲ್ಲ...ಅದೊಂದು ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ, ರಸಭಾವದ ಓಜಸ್ಸು, ಜೀವಾಂತರಾಳದಿಂದ ಪುಟಿಯುವ ಕಾರಂಜಿಯ ನಾವಿನ್ಯತೆ...ಭೀರುತನವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲುವ ನಿರ್ಭಯತೆ, ಸುಖಲೋಲುಪತೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕುವ ಸಾಹಸಪರತೆ ... ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಭರವಸೆ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ಯರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅನಂತತೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಹರೆಯದವರಾಗಿರುತ್ತೀರ"—ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಸ್ಯಾಮುಯೆಲ್ ಉಲ್‌ಮನ್ ಬರೆದ Youth (ಯೌವನ) ಎಂಬ ಕಿರು ಲೇಖನದ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳಿವು. "ಯೌವನ"ವೆಂದರೆ ಸತ್ವ–ಚೈತನ್ಯ–ಕೆಚ್ಚು–ಸಾಹಸಗಳ, ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳ, ಅವಿರತ ಶೋಧ–ಹೋರಾಟಗಳ. ಲವಲವಿಕೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಜೀವನಾವಸ್ಥೆ ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರ ನಂಬುಗೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರತೀಕವೇ

ಅದರ ಯುವಜನಾಂಗ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜವೂ ತನ್ನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬು ಭರವಸೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಯುವಶಕ್ತಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಅದಮ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಅಪವ್ಯಯವಾಗದೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ? ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು. ಚಿಂತಕರು ಎನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ದಿಕ್ಕುಗೆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೌರ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಬಾಲಾಪರಾಧ, ಉಗ್ರಗಾಮಿತ್ವ, ವಿಧ್ವಂಸಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಎಳೆಯರು ಮದ್ಯ ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕಡಿವಾಣವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿರುವ ಯುವಕರು ಸಾವಿರಾರು. ಇಂದಿನ ಹದಗೆಟ್ಟ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಅರ್ಥರಹಿತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ, ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಪರಿಸರ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಘಾತುಕತನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವು ನಿಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರು ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಭೆ, ಕೌಶಲಗಳು ಸಮಾಜದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾದಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಯುವಜನರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರ ಮೇಲಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳೇನು. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೆಂದರೇನು ? : ಒತ್ತಡ (Stress)ಎನ್ನುವುದು ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಪದ. ಈಗಿನ ದಶಕಗಳನ್ನು 'Age of Stress' (ಒತ್ತಡದ ಯುಗ) ಎಂದೇ ಸಮಾಜ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. Stress ಎಂದರೇನು ? ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತು ಬಾಗುತ್ತದೆ, ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮುರಿದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಉಷ್ಣ, ಅತಿ ಚಳಿ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಖಾಯಿಲೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಹಣ್ಣಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಅವಮಾನ, ನಿರಾಶೆ, ಸೋಲು, ಅತೃಪ್ತಿ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ ಮುಂತಾದುವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರುವ, ನಮ್ಮ ಆಶೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಬರುವ ನಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಗೆ ಸವಾಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಂದೊದಗುವ ಅಪ್ರಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತವೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ಪ್ರಿಯಜನರ ಸಾವು, ಅಪಘಾತ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಜಯ ಮುಂತಾದುವು ಜನರ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ

ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ, ನಿವಾರಿಸುವ ಉಪಾಯುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡಗಳು ಅನೇಕವಿದ್ದು, ಸತತವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಆಪ್ತರ ಸಹಾಯ ಬೆಂಬಲವೂ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರುಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾದ ಉಲ್ಬಣ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಚರ್ಮರೋಗ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿ ಬೇಸರ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಮುಂಗೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿವೆ. ತೀವ್ರತರ ಮನೋರೋಗಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ(Depression) ಇಚ್ಛಿತ (Schizophrenia) ಗಳಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದುಃಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭ್ರಮಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಪಲಾಯನಮಾಡಿ ಹುಚ್ಚನೆನಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ (Stress related Diseases) ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೂ ಇವೆ. ಯುದ್ಧ, ಭೂಕಂಪ, ಅಪಘಾತ,

ಸಾವು ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮ ಕೈವಶದಲ್ಲಿರದ ಘಟನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಾದ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದವರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಅಪಸಮಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಾದ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಯಾವುದೋ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒತ್ತಡಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗ ದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಿಯ ಘಟನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿ ಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಾದ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರತರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒತ್ತಡಕಾರಕವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು, ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ "ಎಚ್ಚರಿಕೆ (Alarm)→ಪ್ರತಿ ಭಟನೆ (Resistance)→ನಿತ್ರಾಣ (exhaustion)ಗಳ" ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯನ್ನು ಸೆಲ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಯೋಜನ ಲಕ್ಷಣ ಸಮೂಹ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ನಿತ್ರಾಣ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮೂಹ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು : ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಜೀವಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಅವಸ್ಥೆಗೂ ಅದರದೇ ಆದ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯವೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೂ ನಡುವಿನ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿ. ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನಿಯಂತ್ರಣ, ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ಮುಂತಾದವು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ, ಸಂವೇಗಗಳು ತೀರಾ ಬಾಲಿಶವೂ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಬುದ್ಧವೂ ಆಗಿರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇತ್ತ ಬಾಲಕನೂ ಅಲ್ಲದ ಅತ್ತ ಪ್ರೌಢನೂ ಅಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವ ಒಂದು ಅವಸ್ಥೆ. ಈ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಬಾಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲೀಗ ಹೊಸ ಸಂಶಯಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ

ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವ ನೋಟ ಬದಲಾಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಾನ್ಯಾರು ? ತಾನು ಏನಾಗಬೇಕು, ತನ್ನ ನೆಲೆ ಯೇನು ? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಂದೇಹಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ತಾನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಗೂಡನ್ನೊಡೆದು ಚಿಟ್ಟೆ ಹೊರಹಾರುವಂತೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೊಡನೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತನೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಲ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಸಂದಿಗ್ಧವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕುರಿತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ॥ ಕಿರಣ್‌ರಾವ್‌ರವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗೃಹ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವ ಸಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಂತೆ ಹದಿ ಹರೆಯ (Adolescence) ಎಂದೇನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 'ವಯಸ್ಸಿಗೆ' ಬಂದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ ರಿಂದ ಇಂದಿನದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ (ಇದರ ಅರ್ಥ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಲ್ಲ- ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಗಳಿಗೂ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಪರಿಭಾಷಿಸುವ ವರ್ತನೆಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳಿವೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ). ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಯುವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನಾರು ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೈಮಾಟ, ಅಂದಚೆಂದ, ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ಮುಖದ ನುಣುಪು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಅವರ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲ್ಹೋತ್ರಾ ಮತ್ತು ವಿಗ್ ಎನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯದಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದಿಂದ ದೇಹ ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ಪ್ರಚಲಿತ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅವರನ್ನು ಮೈಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪವಿತ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಚೌದುರಿಯವರು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಪಟಾಚರಣೆ, ಸೋಗುತನ ಮತ್ತು ತರುಣರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆಂದು ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ

ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗಲೇ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಾರ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ತೋರುವ ಜನ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲೂ ಒಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಕುರಿತ ಕೀಳು ಅಭಿರುಚಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳು ಕಾಮವೇ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು, ದ್ವಂದಾರ್ಥವೇ ತುಂಬಿದ ಹಾಡಿನ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು ಒಂದೇಸಮನೆ ಯುವಜನರ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಎಡಬಿಡದೆ ಸುತ್ತುವರಿಯುವ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಯುವಜನರ ಪಾಡೇನು ? ಈಗಲೂ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಹುಡುಗಿಯರ (ಅಥವಾ ಹುಡುಗರ) ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕುವ ಸಮಾಜ, ಇಂತಹ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆರಳುವ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಯುವಜನರ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ ಯುವಜನರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೇ ? ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಬೆಳೆಸುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮೂಲ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ. ಕೃಪಾಲ್‌ರವರು 1976 ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ

ಗಳಿಸಬೇಕು, ಹೇಗಾದರೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ತರುವ ಪಾಲಕರೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾಲಕರ ಇಂತಹ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಸುಳ್ಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಯುವಜನರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಕೆಡಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ್ಯಾವುವು ? ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಬಂದ ಉತ್ತರಗಳು – ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪಾಠಗಳು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವರೀತಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿಷಯಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ, ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮುಂತಾದ ಯಾವ ಸೌಕರ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ 'ವಿದ್ಯಾಲಯ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡಿಗಳು, ಪ್ರಾಜ್ಞರು, ವಿದ್ವಾಂಸರು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೊರತೆ, ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೌರ್ಯ – ಇವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭವಿಷ್ಯ, ನಿರುದ್ಯೋಗದ ಚಿಂತೆ, ಕಾಲೇಜಿನ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೇ ಕೊಡಲಿಯೇಟು ಬೀಳುವುದೆಂಬ ಭಯ ! ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ಯುವಜನರನ್ನು ಪುರುಷಸಿಂಹರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದಿದ್ದರು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರು ಅಪಾರ ಹಣಸುರಿದು ನಮ್ಮ ಯುವಜನರನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸು

ತ್ತಿದ್ದಾರೆ ! ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಕಾದಾಟಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾನವನ ಉನ್ನತಿಗೋ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಒರಟು ಚರ್ಮದ, ಭಾವನಾಶೂನ್ಯ ಜನರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ಕ್ರಮವೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಯುವಜನರ ಸಂಬಂಧ ಪಾಲಕರೊಡನೆ ಹೇಗಿದೆ ? ತಾಯ್ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕರಾಗುತ್ತಿರುವರೇ ? ಇಲ್ಲ ಅವರೂ "ಒತ್ತಡಕಾರಕರೇ"? ಸಿನ್ಹಾ ಮತ್ತು ಗಂಗ್ರಾಡೆ ಎಂಬುವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಲಂಕೂಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಧಾರಣ ಭಾರತೀಯ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಆತ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದು ಸಹಿಸರು. ಕುಟುಂಬದ ರೂಪರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ಸಹಮತ, ಗುಂಪಿನ ಅಭಿಮತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ, ಮನೋಭಾವ ಮಾತ್ರ ಹಳೆಯದೇ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನ ತಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ಹಿರಿಯರಿಂದ ತೀವ್ರ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರ

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಗಾಮು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಭಾರತೀಯ ಪಾಲಕರು ಬಯಸುತ್ತಾರಂತೆ. ಇದು ಯುವಜನರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ! ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಅವರ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ "ಹಿರಿಯರು ಬಹಳ ದರ್ಪ ಹಾಗೂ ನಿರಂಕುಶ ವರ್ತನೆಯವರು, ಸದಾ ಕಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಆಜ್ಞಾನುವರ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು" ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆಯೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಮಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವರಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂಗತಿ. ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಮದರಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ "ಪಾಲಕರೇ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ" ಎಂದು ಅನೇಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ !

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಂತೂ ಸದಾ ಮಕ್ಕಳು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತಿನ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಏರಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಪಾಲಕರನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಫಲವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೂ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಂದೆ – ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡದ ವಿಷವೃತ್ತವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರ

ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರೋಸಿಹೋದ ಅನೇಕ ಯುವ ಜನರು ಅವರಿಗೆ ಎದುರು ಬಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ, ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ, ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಬಹುಜನರ ಭಾವನೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿವೆಚ್ಚದ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಮೌಲ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ತೀರ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇವರು ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ನೆರವು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅವರ ಅನುಭವಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ತಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಗಳಾಗಲಾರರು ಎಂದೇ ಇವರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಮಾರ್ ಎಂಬುವವರು 1975ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳಿಂದ ಬಂದ – ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಿಗಳಾಗಲು ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರು ಅರ್ಹರಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಹಿಂದೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದ ಪಾಲಕರು ಈಗ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಅನುಕರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಕೀಳರಿಮೆ, ಅಭದ್ರತೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತ್ತು.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಯುವಜನರನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮಾನ, 'Fast' ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಪ್ರಚಾರಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟಕ್ಕೂ ಜಾಹೀರಾತು ಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಯುವಜನರನ್ನು, ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಗಳು, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಭ್ರಮಾಲೋಕವನ್ನೂ ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸವನ್ನೂ ನಿಜವೆಂದೇ ನಂಬಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಇರುವ. ಇಲ್ಲದ, ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅತೃಪ್ತಿ ಅಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಯುವಜನರು ಲಕ್ಷಾಂತರ. ಇಂದು ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವುದು ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಯಿರದ ಸುಖ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಐಷಾರಾಮದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಗಳು. ಒಣರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿನ್ನು ವವನ ಮುಂದೆ ಔತಣಕೂಟದ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆತನ ಹತಾಶೆ, ಸಿಟ್ಟು, ನಿರಾಶೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಾಗೆಯೇ, ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬ ಗಳಿಂದ ಬರುವ ಯುವಜನ ಈ ರೀತಿಯ ಐಷಾರಾಮದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜಾಹೀ ರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ವಾಹನಗಳು, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ಭೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರನ್ನೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿರುವುದೂ

ಉಂಟು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಸಮಾಜ ಘಾತುಕ ವರ್ತನೆಯೇ ಏಕೈಕ ದಾರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಹಿತೈಷಿಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಅವರ ಒಳತೋಟಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಮೇಲೆ ನಾವೂ ಒತ್ತಡ ಹೇರದಿರುವುದು. ಹದಿಹರೆಯವನ್ನೇ ಒಂದು ಅವ್ಯ ವಸ್ಥಿತ ಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಹ ಸ್ರವಿಸುವ ಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಐದುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗು ತ್ತವೆ. ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ, ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ, ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸುಲಭಗೋಚರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಇಂತಹ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾಚಿಕೆ, ಗಾಬರಿ, ಸಂಕೋಚ ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಚಿಂತೆ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳೇನು ಎಂದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು

ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಬಂದ ಉತ್ತರಗಳು—'ನನ್ನ ಅಂದ ಚೆಂದದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕಾಳಜಿ, ನಾನು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆ ಸರಿಯೇ 'Smart' ಆಗಿದೆಯೇ' ಎಂಬ ಚಿಂತೆ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ (ಅಥವಾ ಹುಡುಗರಿಗೆ) ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕುತೂಹಲ, ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾ ಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬೇರೆಯುವರಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ, ನಾನು ಬೇರೆಯುವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಎಂಬ ಕಾತುರ"- ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು. ಹೀಗೆ ದೇಹ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಳಮಳದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಭಾವಾವೇಗದ ಚಂಚಲತೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಹರೆಯದ ಒಂದು ಗುಣ. ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತೊಂದು ಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಒಮ್ಮೆ ಆಶಾಭಾವ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹತಾಶೆ-ಹೀಗೆ ಒಂದು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು. ಇಂತಹ ಭಾವಾವೇಗದ ಹೊಯ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರೌಢನಾದಂತೆಯೇ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಕರ

ಪ್ರಭಾವ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರ ಗುಂಪಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ಮಾತು, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಕರನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನಂತೆ ನಡೆದರೆ ಗೆಳೆಯರ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂಜಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ. ಇದು ಸಹಜ ಎಂದು ತಿಳಿಯದ ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮೊದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಅಘಾತಗಳು ನಡೆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಹ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮರಣ, ಅಪಘಾತ, ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು, ಭಗ್ನಪ್ರೇಮ ಮುಂತಾದವು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಮನೋರೋಗ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮದ್ಯಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಳೆತಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವೃತ್ತದ ಬೆಂಬಲ, ಅಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮುಂತಾದವು ಇಂತಹ ಜಂಜಾಟಗಳ

ನಡುವೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅತಿ ಗಂಭೀರ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ತೀವ್ರಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಇಚ್ಛಿತ್ತ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನೋಬೇನೆಗಳು, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ ಸಾಮಾನ್ಯತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪಸಮಾಯೋಜನೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ದಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅತಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ (Psychosomatic) ಯುವಕರು ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುವ ಅನೇಕ ಅಹಿತಕರ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ದೂಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ: ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತಂಕ, ಕಳವಳ ಗಳಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಅಪಜಯ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಕೈ ಬಿಡುವವರೂ ಉಂಟು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು: ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಅಹಂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆ, ಎಲ್ಲ ದಕ್ಕೂ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೌರ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಸಮಾಜಘಾತುಕತನ: ತಮ್ಮ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಧವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವವರು ಹಲ ವರು. ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳದೆ 'ಒತ್ತಡ ಕಾರಕ' ಎನಿಸುವ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಮನೋಭಾವ ಇವರದು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹಲವು ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ರೇಗಿಸುವುದು, ಪಾಲಕರನ್ನು ಗೋಳು ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಿಕ್ಷರನ್ನು ಸತಾಯಿಸುವುದು ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಇವುಗಳು ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆ ದಾಟ, ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗಲಭೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು, ಬೇರೊಂದು ಗುಂಪಿನವರೊಡನೆ ಹೊಡೆದಾಡುವುದು

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ. ವಿಧ್ವಂಸಕ ಕೃತ್ಯ. ಉಗ್ರಗಾಮಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ, ಸಮಾಜಘಾತಕ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀಕಾರವೆಸಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ : ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ Addiction ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಸತ್ಯ. ಗೆಳೆಯರ ಗುಂಪಿನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು, ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮವಯಸ್ಕರು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಹೆದರುವ ಮಗುವೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರಲಿ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಗೋ ಇಲ್ಲವೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತೆಯೊಂದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಯುವಜನರು ಅವುಗಳಿಗೇ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ದೇಹದ ಕಣಕಣವೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹಂಬಲಿಸತೊಡಗಿ ಆ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಕೊಲ್ಲಲು, ಕದಿಯಲು ತಮ್ಮನ್ನೇ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೇಸದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಶೈಲಿಗಳು : ಪಾಲಕರು ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ ಸಿಡಿದೇಳುವ ಯುವಜನ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿಪ್ಪಿಗಳಂತೆ ಕೂದಲು ಬಿಡುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವೇಷಭೂಷಣ ಧರಿಸುವುದು, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಶ್ಲೀಲ ಅಸಭ್ಯ ಎನಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯರೆದುರು ಬಳಸುವುದೂ ಒಂದು ವಿಧ.

ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಯುವಜನರು ಕಾಮವನ್ನೂ ಮಧ್ಯಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ಹನ್ನೊಂದು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೇ ತಾಯಂದಿರಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಹಾಗಿ ನೀಡಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ : ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಭಾವಾವೇಗಗಳು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಲು, ಅಪಮಾನ, ಭಗ್ನಪ್ರೇಮ ಮುಂತಾದವು ಅಸಹನೀಯ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬೇರೆಯವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು, ಹೆದರಿಸಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಪಾಯಕಾರೀ ಜೀವನ ಶೈಲಿ : ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ವಾಹನ ಓಡಿಸುವುದು, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಚಾಲಾಕಿತನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಕುಡಿದು ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದು, ಅತಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ

ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುವುದೆಂದೂ ತಿಳಿದೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಇವೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇ.

ದಂಗೆಕೋರತನ : ವಿನಾಕಾರಣ ದಂಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು, ಯಾವ ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಸ್ವಜನ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಈ 'ಒತ್ತಡ' ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ರಾಮಾನುಜಮ್‌ರವರು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಅರ್ಥಹೀನ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಇಂದು ಯುವಜನರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಸರ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥವೆಂದೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅಶಿಸ್ತು ಎಂದು ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹತಾಶರಾದ ಯುವಜನರು ಸಿಡಿದೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಗಲಭೆ, ಹಿಂಸೆ, ತುಚ್ಛ ರಾಜಕೀಯದ ರಣರಂಗಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಯುವಜನರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಆದರ್ಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಇಂದಿನ ಗುರು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದು ಎಂದು ಡಾ॥ ದುರ್ಗಾನಂದ ಸಿನ್ಹಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಎರಿಕ್‌ಸನ್‌ರವರು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು "ತನ್ನತನವನ್ನು" ಕಂಡು

ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಯ, ಆತಂಕ ಅತಂತ್ರತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದವರು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಒರಟು ನಡವಳಿಕೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಾಡುವುದು, ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳು, ಅವಿವೇಕಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು.

ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದು ಪಿಡುಗು ಎಂದು ಕರೆದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದಿನ ಪ್ರೌಢಜೀವನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನೂ, ತೃಪ್ತಿ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನೂ ಹಾಳುಗೆಡವಬಲ್ಲವು. ಒತ್ತಡವೇ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಆದರೆ ನಾವು ಕಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯುವಜನರು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮುಂದಿನ ನಾಗರಿಕರು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಅವರು ಸಬಲರೂ, ಸಧೃಡರೂ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳೂ, ಸಮಚಿತ್ತರೂ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಲಕರಿಗೂ ತಮ್ಮ

ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮ್ಮಾನ, ಕೀರ್ತಿ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ವಾಸ್ತವತೆಯು ಕಡಿವಾಣಹಾಕಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದಷ್ಟೇ. ತಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅನ್ಯಾಯ.

ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್ ತನ್ನ 'ಪ್ರವಾದಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರಿಗೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಂದೇಶವೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ...... "ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ. ಅವರು ಬದುಕಿನ ಹಂಬಲದ ಪುತ್ರ ಪುತ್ರಿಯರು... ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಬಂದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಲ್ಲ... ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿವೆ...... ನೀವು ಅವರಂತಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮಂತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನೆಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದೂ ಇಲ್ಲ !"

ಡಬ್ಲ್ಯುಡಿ-1136-ಬೆಂ.ವಿ.ವಿ.ಮು-2100 ಪ್ರತಿಗಳು-ಮಾರ್ಚ್-95

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳು.

ನಕ್ಷತ್ರ ಲೋಕ	ಜಿ. ಟಿ. ನಾರಾಯಣರಾವ್
ಹವಾನುಕೂಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರಶೀತನ	ಕೆ. ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾಯ
ಪಾನೀಯಗಳು	ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್
ಚಂದ್ರಲೋಕ ಯಾತ್ರೆ	ಪಿ. ಎಸ್. ವೆಂಕಟಸ್ವಾಮಿ
ಬೆಳಕಿನ ಸ್ವರೂಪ	ಬಿ. ವಿ. ನಾರಾಯಣರಾವ್
ದೂರದರ್ಶನ	ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ
ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಗಳು ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶಕಗಳು	ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ
ಉಕ್ಕು : ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ರಚನೆ	ಕೆ. ಆರ್. ಮೋಹನ್
ನೀರಾವರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕೆ. ಎನ್. ಶಿವಶಂಕರರಾವ್
ಅಂತರ್ಜಲ	ಸಿ. ನಾಗಣ್ಣ
ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಧಾತುಗಳು	ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಅಂತರ್ಜಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ	ವೈ. ಲಿಂಗರಾಜು
ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟೆ ?	ಎನ್. ಕೆ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ
ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯ	ಎಂ. ಎಸ್. ಎಸ್. ರಾವ್
ದ್ಯುತಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿಣಾಮ	ಕೆ. ನಾಗರಾಜನ್
ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪಾಚಿಗಳು	ವಿ. ಎಸ್. ಯಲವಿಗಿ
ಕಪ್ಪು ರಂಧ್ರಗಳು	ವಿ. ಟಿ. ಎಸ್. ಶರ್ಮ
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಜೈ ಪ್ರಕಾ
ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಡಾ॥ ಬಿ. ಈಶ್ವರಪ್ಪ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪಾತ್ರ	ಡಾ॥ ಬಿ. ಎಲ್. ಬಂಡಿ
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಚಳುವಳಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು	ಎಂ. ಸಿದ್ಧಾನಂದ